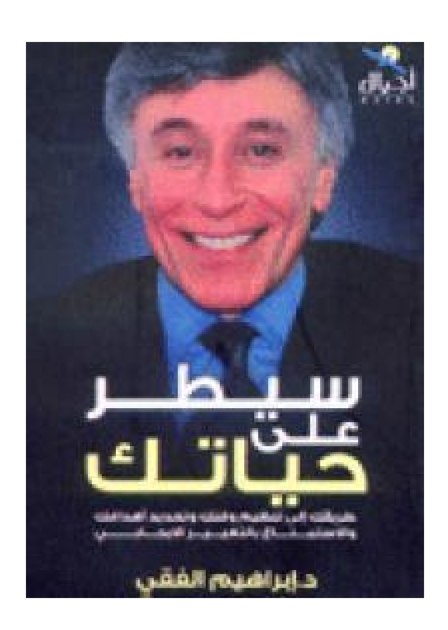
سيطر على حياتك



فى لحظة ما تشعر أن حياتك تسير الى غير الاتجاه الذى تريد

تنظر الى سنين عمرك السابقة فلا تشعر انك قد فعلت فيها

كل ما كنت تطمح اليه .. تنظر الى ما هو قادم وتدعو أن يهبك

الله القدرة والطاقة والقوة على أن تفعل فيها كل ما تستطيع

عمله وتنجز فيها الكثير والكثير

هذا الكتاب قد كتب ليناسب الحالة التى أنت فيها وموجه الى

وجدانك وأحاسيسك ويداعب شعورك وأمانيك

هذا الكتاب لم يكتب كبرنامج علمى .. بل هو كتاب أقرب لكتب

التأملات أو لنقل هو كتاب تحفيزى

يحدثك عن أهدافك فى الحياة وتعاملك مع الوقت وكيفية التحكم

فى ذاتك واتخاذك للقرارات

كتب (الضمة على الكاف) لتلك الأوقات الهادئة التى تحتاج فيها

الى من يعطيك بحنان ويسر وسهولة بعض المساحات الخالية للتأمل

والتدبير وتقرير المصير

وكانت هذه مقدمة الكتاب

ثم كتب حكمة وقال فيها

لو اننا فعلنا ما نحن قادرين على فعله لصعقنا أنفسنا

لتوماس اديسون

هل لديك هدف فى الحياة ؟

هل لديك هدف فى الحياة

كثيرون منا يعيشون الحياة ضائعين

ليس لهم هدف أو هوية أو مهام يتصدون للقيام بها

وكثير للأسف تضيع حياتهم فى عالم التمنى ويحلمون نعم

لكنهم لا يملكون الدافع أو الرؤية أو الخطة المدروسة

لتحقيق هذا الحلم

بالنظر حولنا سنجد ان الأجساد التى تسير فى دنيا

الناس

معظمها يسير ويمضى بلا هدى وبدون وجهة محددة

ومرسومة بدقة

ولعل هذا ما توضحه لنا هذه القصة الرمزية

كان هناك عاملين فى احدى شركات البناء

أرسلتهم الشركة التى يعملون لحسابها من أجل اصلاح

سطح احدى البنايات

وعندما وصل العاملان الى المصعد

واذا بلافتة مكتوب عليها (المصعد معطل(

فتوقفوا هنيهة يفكرون فى ماذا يفعلون

لكنهم حسموا أمرهم سريعا بالصعود على الدرج

بالرغم من أن العمارة بها أربعين دور

سيصعدون وهم يحملون المعدات لهذا الارتفاع

الشاهق ولكنها الحماسة .. فليكن

وبعد جهد مضن وعرق غزير وجلسات استراحة كبيرة

وصلا الى غايتهم

هنا التفت أحدهم الى الآخر وقال : لدى خبرين

أود الافصاح لك بهما .. أحدهما سار والآخر غير سار

فقال صديقه : اذن فلنبدأ بالسار

فقال له صاحبه : أبشر لقد وصلنا الى سطح البناية أخيرا

فقال له صاحبه بعدما انهد بارتياح : رائع لقد نجحنا

اذن ما الخبر السىء ؟

فقال له صاحبه فى غيظ : هذه ليست البناية المقصودة

)))ما المغزى من هذه القصة ؟(((

للأسف الشديد قارىء العزيز هناك من يمضى الحياة

كهاذين العاملين .. يجد ويتعب ويعرق ثم فى الأخير

يصل الى لا شىء

لماذا ؟

لأنه لم يخطط جيدا قبل أن يخطو ولم يضع لنفسه

برنامجا دقيقا يجيب فيه على السؤال الهام:

ماذا أريد بالتحديد .. وكيف أفعل ما أريد ؟

تعيدنا هذه القصة الى السؤال الذى صدرنا به كلامنا:

هل لديك هدف فى الحياة تود تحقيقه ؟

هل تعرف الى أين أنت ذاهب ؟

قامت جامعة yale بعمل بحث يضم خريجى ادارة الأعمال الذين تخرجوا من عشر سنوات فى محاولة منها لاكتشاف منهجية النجاح لديهم

فوجدوا أن ٨٣ فى المائة من العينة لم يكن لديهم أهداف محددة سلفا وكان الملاحظ أنهم كانوا يعملون بجد ونشاط كى يبقوا على قيد الحياة ويوفروا لهم ولأسرهم متطلبات المعيشة

على الجانب الآخر وجدوا أن ١٤ فى المائة منهم كان لديهم بالفعل أهداف ولكنها أهداف غير مكتوبة ولا يؤازرها خطط واضحة للتنفيذ وكانت هذه العينة تكسب ثلاثة أضعاف العينة السابقة

وفى الأخير كعينة مختلفة تمثل ٣ فى المائة من الطلاب وهم الذين قاموا بتحديد أهداف واضحة وقاموا بصياغتها وكتابتها ووضع خطط لتنفيذها وهؤلاء كانوا يربحون عشرة أضعاف دخل العينة الأولى

مما سبق يتضح وبقوة أهمية وضع أهداف لنا وأهمية رسمم خطط تساعدنا على تحقيق هذه الأهداف كذلك أهمية أن يكون لدينا العزيمة والارادة لتحقيق هذه الأهداف

نبدأ نكمل مع بعض جزء اليوم من التسلسل

سائر ولكن الى أين المسير ؟

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم

))كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها((

أى أن كل شخص فى هذه الحياة يسير ويمضى .. فهناك من يمضى الى

طريق معلوم واضح المعالم يفيد نفسه فى هذه الدنيا والآخرة

وهناك من يغدو متخبط ليس فى جعبته من أسهم الخير والرؤى

المستقبلية الخيرة شىء

لدى كل شخص فى هذه الحياة أحلام وطموحات

لكن منا من لا يهدأ له بال الا وقد تحقق هدفه وأصبح واقعا ملموسا.

ومنا من ينسى حلمه الجميل ويسير فى الحياة وهدفه لقمة العيش

ومتطلبات الأولاد وطموحه سداد ديونه والموت بهدوء.

وبالرغم من أن قدرة الانسان منا جبارة

وبأننا لا نستخدم سوى جزء ضئيل جدا

من القوة التى منحنا الله اياها .. الا أننا

ندمر هذه القوة بعدم استخدامنا اياها

وبعدم استثارة الحماسة والدافع والطموح

من خلال صنع أهداف براقة

والغريب أن هناك كثير من الحقائق تعمى أعيننا عن رؤيتها رغم وضوحها الشديد!

ذات يوم كنت أتحدث مدير احدى الشركات بكندا وسألته:

هل حصلت على أجازة ترفيهية قريبة ؟

فأجابنى : نعم لقد ذهبت الى المكسيك ومكثت فيها أسبوعين كاملين.

فقلت له : جيد وكيف خططت لاجازتك ؟

قال : حددنا ميزانية الرحلة .. ثم أخطرنا المكان الذى نود الذهاب اليه بقدومنا

كى ينتظرونا .. ثم اتصلنا بأكثر من شركة سياحية لنرى أيهما يعطى مزايا أكثر

واخترنا أفضلها بالفعل وحملنا حاجياتنا وذهبنا الى المكسيك وتمتعنا برحلتنا التى

خططنا لها.

فقلت له : رائع وأرى أنك ممن يخططون لأنفسهم بدقة.

فقال باسما : بالطبع .. خاصة الاجازات .. فالتخطيط الجيد يجنبنى المفاجآت والاهتمام بالتفاصيل الصغيرة ويوفر على الوقت فى اصلاح ما يفسد من الأشياء وبهذا أتجنب المفاجآت الغير سارة وخيبة الأمل التى قد تطل برأسها

فبادرته بسؤال : اذن هل لديك برنامج منظم لحياتك اليومية ؟

تابعوا معى الاجابة على هذا السؤال الهام

فقال : هذا يحتاج الى وقت وجهد كبيرين وهذا ما لا يتوفر لى ولكننى أسجل فى ذهنى دائما خططى وأحفظ فى ذاكرتى خططى المستقبلية

تأمل معى قارئى الكريم

صاحبنا خطط لرحلته

الترفيهية بكل دقة واستعان بكل

الأدوات التى تساعده على تحقيق

أهدافه ولكنه لا يلقى بالا بحياته

ولا يفكر فى التخطيط لها

شخص آخر قال لى أنه لا يؤمن بمسألة تحديد الأهداف وأنه يرى أنها مضيعة للوقت.

وأخبرنى أنه قرأ كثيرا وحضر دورات كثيرة وأنه حاول من قبل تحديد أهدافه فى الحياة لكن جميع محاولاته باءت بالفشل والخسران المبين.

فسألته:

هل تستطيع أن تسافر بسيارتك لمكان جديد وبدون أن تأخذ معك خريطة وتوضح لك كيف تمشى وتجيبك على تساؤلاتك (كم قطعت وكم تبقى ومتى أصل) ؟

فقال بسرعة : بالطبع لا .. انها تكون مخاطرة آنذاك.

فسألته:

نعم هى مخاطرة .. اذن قل لى .. ماذا تفعل عادة عندما تود القيام برحلة الى

مدينة مجهولة لك ؟

فقال : أحدد الوجهة (الى أين أمضى (

أحدد الحاجة (لماذا أمضى (

ثم أحضر) الضمة على همزة الأف) خريطة حديثة للطريق وأقوم بجمع معلومات

حول الطريق وهل آمن أم به بعض المشاكل وأحدد كذلك كم الوقت الذى تقطعه

السيارة عادة وغيرها من المعلومات التى تفيدنى فى رحلتى.

فأعدت صياغة سؤالى الأول عليه وماذا ان لم تقم بكل

هذه الخطوات ؟

فقال بسرعة : سأضل الطريق.

وهذه عينة أخرى لشخص يرفض أن

يسير فى رحلة قد لا تزيد عن اليومين

بدون خريطة ولكنه فى المقابل لا يؤمن

بالتخطيط لحياته أكملها ولا يرى فائدة

من ذلك.. ويمضى فى حياته ضال وتائه

بلا خطة ولا هدف.

والآن ننتقل الى جزئية أخرى وهى سحر الأهداف

سحر الأهداف

يقول تشارلز جينز فى كتابه (الذات العليا(

بدون أهداف ستعيش حياتك

متنقلا من مشكلة لأخرى

بدلا من التنقل من فرصة الى أخرى

وفى قصة أليس فى بلاد العجائب يجيب (توماس كلير(

عن تساؤل هام كان يدور فى ذهن بطلة روايته بقوله

)بدون هدف ستكون حياتك كقارب بلا دفة وستنتهى

رحلتك على صخر الحياة ... أشد بعثرة(

فاذا كان الهدف يحتل هذه الأهمية الكبيرة

فلماذا لا يقوم الناس بتحديد

أهدافهم فى الحياة ؟

لماذا نخشى دائما من الجلوس أمام

ورقة بيضاء لنرسم عليها خططنا وأهدافنا ؟

لماذا نخشى ذلك الضوء الذى ينير لنا دربنا

فى الحياة ؟

ان الله - سبحانه وتعالى -

يؤكد لنا أهمية النظر الى المستقبل واستشاف ملامحه

وتأهيل النفس لخوضه والتعامل معه ويقول ربنا

)ولتنظر نفس ما قدمت لغد(

فلماذا نخشى من النظر الى الغد واعداد العدة لذلك ؟

وأجيب بأن هناك أسباب تجعلنا نحجم عن التخطيط ووضع

الأهداف وهى:

اولا : الخوف:

الخوف والرهبة هما أعدى أعداء المرء .. فما ان يتملك

منه ذلك الشعور البغيض الا ويصاب بحالة من الشلل

فى التفكير والتركيز والانسان قد يخاف من الفشل أو

الغد أو الرفض أو حتى النجاح.

والخوف يكون عادة ناتجا من خبرات سابقة مؤلمة فتعمل

عملها فى تدمير النفس وبث الرسائل السلبية المحيطة.

فالفشل السابق ينمى شعورا بالخوف من فشل مستقبلى

مما يدفع الانسان الى عدم خوض التجربة مرة ثانية

كى يتجنب مشاعر الألم التى شعر بها فى المرة الأولى

يقول زج زجلر فى كتابه (فوق القمة: (

الخوف هو بر الأمان الوهمى الذى يبدو وكأنه واقع

والخائف - قارئى الكريم - انسان مسجون فى اطار من

الأوهام والشكوك وعدم الثقة فى الذات

لذا كانت الخطوة الأولى فى سبيل تحقيق أهدافك أن

تحارب خوفك وأن تتسلح بالشجاعة فى مواجهة أخطاء

الماضى وتصحيحها والاستفادة منها بدلا من الوقوع فى

أسرها.

ثانيا : النظرة المشوشوة

للذات :

هناك حكمة تقول بأنه لا يمكن للمرء أن

يؤدى عملا ما باستمرار .. ان لم يتوافق هذا

العمل مع رؤية المرء لذاته

فالرؤية المهزوزة للذات تنعكس على المرء فى كل شؤونه

مما يشعره بأنه غير كفء للنجاح والتميز وأن النجاح قد

خلق للآخرين فقط

لذا نراه سائرا مع القلة الضالة فى الحالة .. لا يدرى شىء

عن أهدافه ولا يستطيع تحديد ما يريد.

ولعل الشىء الجيد فى هذا المقام أن الرؤية المهزوزة

أمر يكتسبه الانسان من تعامله مع البشر وتتكون لديه

من خبرات حياتية سابقة .. لذا فليس من المستحيل

تغييرها شريطة أن يكون لديه العزيمة والاصرار لذلك

والا فسيكون امعة على هامش الحياة

يقبل ويرضى بأى شىء .. يقتنع ويوافق

على أى قرار ولن يرى بد ولا أهمية لتحديد أهداف الحياة

أما ان كنت من الذين يتمتعون بروح تواقة .. تشتاق دائما

الى الجلوس على القمة وتأنف من المراكز المتدنية

فلا بد أن تنسى دائما أن هناك مركز ثان ويجب أن تكون

عينيك ثابتة على المركز الأول .. فكما

يقول كنيدى:

بمجرد أن ترضى بالمرتبة الثانية فلن تصل الى

أقصى من ذلك.

هيا بنا نتابع

ثالثا : التأجيل والتسويف

وهذا هو السبب الثالث أو اللص الثالث الذى يسرق

عمر المرء فيضيع دون أن يضع لها الخطط والأهداف.

والتأجيل ببساطة هو تأخير عمل اليوم الى الغد

فتسوف وتؤجل وتؤخر ما لا يجب تأخيره الى

أن يمر العمر منك وحياتك خاوية الا من أمنيات لا تجدى

نفعا.

المسوف يعشق كلمة (فيما بعد(

ويسجل أرقام قياسية فى قول (سأفعل(

وهو شخص مبدع فى استدعاء الحجج والمبررات التى

تمنعه من القيام بعمله وقد يستدعى الشىء وضده

فمرة تراه يقول : الجو سىء جدا .. انه ليس الجو الذى

يشجع على العمل

ويقول فى موضوع آخر : الجو ممتع يساعد على

الاسترخاء والراحة!!

والمسوف قد يؤمن بأهمية الأهداف لكنه ليس بالايمان

حار.

هى أقرب للأمنية منها اللا الايمان وللأسف التسويف

عادة اذا فعلها مرة وثانية وثالثة وترك للنفس مساحة

ترتع فيها من التسويف .. يصعب التحكم فيها بعد ذلك

اننا لا نعيش الا حياة واحدة

وبالرغم من أن كلنا يعلم ذلك الا

أن القلة فقط هى من تعمل من أجل

ذلك .. القلة فقط هى التى تهم فى

الحال لتؤمن لنفسها أقصى فائدة فى

تلك الحياة.

رابعا : عدم الايمان بأهمية الأهداف:

فكما أسلفنا أن هناك من البشر من لا يؤمن بقوة وأهمية

أن يحدد أهدافه فى الحياة .. بل ويرى أنها مضيعة للوقت

وترى فى جعبته حجج كثيرة وقنعة - له على الأقل-

بعدم تحديد أهداف له فى الحياة وقد يفاجئك بمثال

لشخص لم يكتب أهدافه فى الحياة لكنه ناجح ومتميز

وهذا بالضبط نفس ما يجيبك به الشخص المدخن عندما

تحدثه عن الأضرار الصحية للتدخين فيقول لك : هل ترى

فلان الذى بلغ من الكبر عتيا .. انه يدخن بشراهة.

الشخص الذى لا يخطط قد

ينجح لكن الصعوبات والعقبات

والمشاكل التى تواجهه تكون أكثر

وأشد من التى تواجه الشخص الذى

لديه خطة وهدف واضحين .. وليس

من الحنكة أو الذكاء أن نستبدل الذى

هو أدنى بالذى هو خير.

خامسا : عدم المعرفة:

هناك أشخاص قد يعجبوا بما نقول وقد تتوفر لديهم

الرغبة فى تحديد أهداف لهم فى الحياة

لكنهم لا يملكون الذخيرة المعرفية التى تؤهلهم لذلك

وللأسف لا يعملون على امتلاك تلك الذخيرة

ليس هناك أعجب من شخص يطمح فى شىء ثم لا

يتسلح بالمعرفة كى يحقق هذا الشىء

أحد أصدقائى أخبرنى ذات

يوم بأن حلمه فى الحياة أن يكون ممثلا متميزا لكننى

لم أره ولو مرة واحدة يحضر دورة عن فن التمثيل أو يقرأ

كتاب يتحدث عن التمثيل .. لا يأخذ أى خطوة نحو تحقيق

هدفه .. لذا يظل مجرد حلم

وعندما سألته : ولماذا لا

تقوم بعمل خطوات لتحقيق حلمك

قال لى : لا أدرى كيف أبدأ!

فاذا لم يحاول المرء أن

يتعلم كيف يمكن أن يكون لديه خطة واضحة لتحقيق

أهدافه ويضع لذلك الوقت

المحدد لتنفيذ تلك المهمة

سيظل أسيرا مع بلك الفئة

التى تردد مع صاحبنا الحالم

بالتمثيل (لا أعرف كيف)

يقول زج زجلر

قد يمنعك الآخرين عن فعل شيء لبعض الوقت

لكن أنت الذى تمنعها كل الوقت

أهمية الأهداف

1 - للتحكم فى الذات

عندما يكون للمرء برنامج منظم ومتكامل ومتزن لتحقيق

أهدافه فى جوانب حياته المختلفة .. سيشعر أنه متحكم

أكثر فى حياته ومصيره ويكون لديه القوة كى يقوم بالمبادر

فى كافة شئون حياته .. ان القوة التى يستمدها

الشخص الذى خطط لمستقبله عظيمة جدا .. كما أنها

تساعده على التغلب على العقبات المختلفة .. حيث

أنه قادر أكثر من غيره على رؤية ما خفى من الأمور

فرؤيته لهدفه تتيح له مقدرة اضافية من الثبات والصلابة

فى مواجهة مشكلات وعقبات الحياة.

وتجعل من صعوبات الحياة متعة .. فما أجمل الحياة أن

تنجز ما اتفق الناس على كونه مستحيل كما قال أرسطو

2 - الثقة بالنفس:

فبمجرد أن تكتب أهدافك وتضع خطتك الا وستجد أن

ثقتك بنفسك قد تزايدت بشكل كبير وتتزايد هذه الثقة

بزيادة تحكمك فى حياتك وتحقيقك لأهدافك وستدفعك

هذه الثقة الى مزيد من التقدم والرقى .. حيث أنها

تؤهلك لتحقيق نتائج مبهرة ورائعة

والواثق من نفسه لا يستطيع مخلوق ايقافه أو تحويله

عن قبلة النجاح يمم شطرها بوصلة طموحه

انه قوى فى ايقاف من يحاول هدمه وعرقلة مسيره

وهو كما يقول أرشيميدس

)حدد لى موقعى السليم وسوف أحرك لك الكرة الأرضية(

- 3رقى الذات:

تتوقف قيمة المرء منا على ما حققه فى حياته من

انجازات وأهداف وبانتهاء الهدف يرتقى الواحد منا

خطوة أخرى فى سلم الرقى والتميز

ان تحقيق الأهداف يخلق نوعا من احترام المرء لذاته

وتقديره لها وتدفعه الى الثقة فيها والايمان الكامل

بقدرتها وسيجد المرء نفسه رويدا رويدا ومع توالى

الانجازات برقى ذاته

وستجد أن العقبات التى تواجهك تثير بداخلك الحماسة

كى تخطط أكثر وتفكر بذهن أكثر تفتحا ووعيا مما

يساعدك على اتساع مداركك وتفتح تفكيرك

- 4ادارة الوقت:

عندما تحدد أهدافك ستجد نفسك مضطرا الى تنظيم

أولوياتك وادارة وقتك بشكل سليم بعيدا عن هدر

الدقائق والثوانى وقتل حياتك فى عمل مالا طائل

من وراءه

وعندما تضع اطار زمنى لتحقيق أهدافك .. ستجد أن

تركيزك أصبح أقوى وقابلية الخضوع لمضيعات الوقت

صارت ضعيفة وستجد أن ادارة الوقت وتحديد الهدف

صارا وجهان لعملة واحدة ومعادلة لا يمكن فصلها

من معادلات النجاح

- 5استمتع بحياتك:

عدم وجود خطة فى حياتك يجعلك تعيش الحياة وكأنها

حالة طوارىء

فكل شىء متداخل ومضطرب .. على العكس من ذلك

فوجود خطة منظمة ومتوازنة لحياتك سيجعلك أكثر تركيزا

على طريقة معيشتك وستجد أن هناك طاقة هائلة

ونشطة بداخلك على الدوام تدفعك الى الاستمتاع

الدائم بحياتك أو كما قال روزفلت

)السعادة تكمن فى تحقيق الأهداف ونشوة الجهود

الابتكارية(

كيف تحدد أهدافك ؟

ان النجاح فى الحياة لا يكون نجاحا ماديا بحتا ولا نحصل عليه فقط بالصحة الجيدة .. كما أنه ليس بعدد الأصدقاء أو بنيل الشهادات العلمية

فكل ما ذكرناه منفردا هو جزء من منظومة النجاح فى

الحياة والنجاح الحقيقى الكامل هو النجاح المتزن والذى

يشمل جوانب الحياة كلها.

لذا فأنا أرى كى تكون ناجحا فى حياتك وتضع خطة متزنة

لها .. أن تراعى خمس أركان هامة وتركز عليها جيدا.

الركن الأول الروحانى

وهذا هو الركن الأول والأهم من أركان الحياة المتزنة

والركن الروحانى أو الايمانى يشتمل على:

علاقتى بالله وايمانى ومعتقداتى وقيمى ومبادئى

فى الحياة

أن تعيش فى الحياة مختالا بنجاحاتك ومتناسيا حق الله عليك

يعنى أنك تعيش فى الوهم

ونجاحك فى علاقتك مع الله يعطيك طمأنينة جميلة

ويهبك القدرة على السير فى الحياة واثق الخطو ومؤمنا

بقيمك وواجبك تجاه الانسانية جمعاء

الركن الثانى : الشخصى

وهذا الركن يشمل العائلة والعلاقات الشخصية

)التعليم والترفيه والسفر والاجازات(

وهذه الأشياء تؤثر على حياة المرء منا بشكل مباشر

ودعنى أساعدك فى وضع ملامح لهذا الجانب أيضا

بمجموعة من الأسئلة:

1) هل علاقتى مع شريك حياتى و أبنائى جيدة ؟

2) هل علاقتى بالناس كافة جيدة ؟

3) هل أخذت أجازة مؤخرا كى أعطى لجسدى بعضا

من الراحة ؟

4) هل أمارس القراءة بشكل منتظم ؟

5) هل أستمع لأشرطة تعليمية و أقتنى اسطوانات تحتوى على مواد علمية ؟

6) هل أثقف نفسى بحضور محاضرات ثقافية وندوات تثقيفية ؟

7) ما هو نوع السيارة التى أود أن تكون لدى ؟

8) كتى كانت آخر مرة استضفت صديقا فيها على العشاء بمنزلى ؟

الركن الثالث المهنى:

وهذا ركن آخر مهم من أركان الحياة المتزنة وهو يشمل

المستقبل المهنى وقدرتك على التعلم من أجل تحسين

مستقبلك الوظيفة

مجموعة أخرى من الأسئلة تنير لك الطريق فى هذا الجانب

1) هل أنا سعيد بوظيفتى حاليا ؟

2) هل لدى خطة تساعدنى فى التقدم الوظيفى ؟

3) ما هى الخطوة القادمة فى سبيل تميزى الوظيفى وكيف يمكننى الوصول اليها ؟

4) هل أتمتع بعلاقة طيبة مع رئيسى وزملائى فى العمل ؟

5) هل هناك دورات يمكننى الحصول عليها تحسن من مستواى الوظيفى ؟

الركن الرابع : المادى

الركن الرابع : المادى من جزئية كيف تحدد أهدافك ؟

وهو يشمل على استقرارك المالىو دخلك والاستثمارات التى يمكنك

القيام بها وخطة اعتزال الحياة العملية

الأسئلة المساعدة:

1) هل ما تربحه من المال يكفيك كى تتمتع بحياة طيبة ؟

2) هل لديك خطة استثمار لمشروع خاص ؟

3) هل لدى خطة لاعتزال الحياة العملية ؟

4) هل هناك خطوات يمكننى من خلالها زيادة دخلى المادى ؟

الركن الخامس

الصحة

والصحة تشمل : (الصحة البدنية - الوزن - النظام الغذائى - العادات الغذائية)

الآن اسأل نفسك عزيزى القارىء هذه الاسئلة:

1) ما مستوى حالتى الصحية ؟

2) هل قمت بعمل فحص شامل طبى مؤخرا ؟

3) هل وزنى مناسب ؟

4) هل لدى عادات صحية خاطئة يمكننى

التحكم فيها) كالتدخين (

)شرب الكحول) (الشراهة فى الطعام) المخدرات) مثلا ؟

5) كيف أتصرف فى حالات الاجهاد ؟

وبا جابتك على هذه الأسئلة تستطيع وضع يدك على مواطن الخلل لديك

ومن ثم تقوم بتصحيحها وعلاجها

خطوات أنوى القيام بها للارتقاء بالجانب الصحى:

هذه الجوانب الخمس التى اذا نظرت اليها بجدية

ملحوظة : سأنقلها ثانية للتذكرة فقط

التدخين - شرب الكحول - الشراهة فى الطعام - المخدرات

وأعملت جهدك فى سبيل الوفاء بالتزاماتك تجاهها أعدك بأنك ستتمتع

بحياة طيبة ومتزنة وجميلة.

أما اذا أهتممت فى جانب وأهملت جوانب أخرى فلن تحصل على السعادة

ودعنى أضرب لك بعض الأمثلة التى شوهد من

خلالها بعض النماذج الغير متزنة فى حياتها:

الفس بريسلى:

مغنى مشهور وساحر قلوب الشباب فى الغرب وكان هذا الشاب يمتاز

بكثير من المميزات التى يتمناها الكثيرون ... فهو ثرى جدا ووسيم جدا

ومشهور جدا ولا يتمنى شىء الا ويكون طوع أمره وملك يمينه.

بكل المقاييس يجب أن يكون ألفس برسلى من أسعد الناس فى العالم

ان لم يكن أسعدهم.

هنا يأتى شىء هام وهو أنه بالرغم من نجاح

برسلى المادى والمهنى الا

أن حياته الشخصية لم تكن على ما يرام ... مما أثر بشكل سلبى على

حياته بصفة عامة وكانت نهايته كما نعلم جميعا منتحرا بجرعة هيروين زائدة

هذه مشكلة عدم التوازن فى النقاط الخمس السابقة

ونفس الشىء حدث مع مارلين مونرو الممثلة

الجميلة المشهورة والتى أنهت حياتها بيديها وهى فى قمة مجدها وعنفوان

شبابها وكذلك حدث مع المغنية داليدا...

والأمثلة أكثر من أن تحصى.

وهذا يضع بين أيدينا حقيقة هامة وهى أن تأثر

ركن من حياتك سوف يعود بالسلب على باقى الأركان ومن ثم على حياتك

بأكملها.

تماما كالجالس على مقعد له ثلاثة أرجل .. قد

يستطيع المحافظة على توازنه لبعض الوقت لكنه لن يلبث الا ويسقط

سقوطا مدويا.

ولكى تكون سعيدا وتستمتع بحياتك ... تأكد دائما من المحافظة على توازن

الأركان الخمس وهناك عدة نقاط أرى أنها ستساعدك فى هذا الأمر

ولكى تكون سعيدا وتستمتع بحياتك ... تأكد دائما من المحافظة على توازن

الأركان الخمس وهناك عدة نقاط أرى أنها ستساعدك فى هذا الأمر

(1كن يقظا دائما تجاه ما تقوم به:

هناك أوقات كثيرة نقوم فيها بعمل أشياء فى غفلة عن حضور الذهن

منها أشياء صغيرة كوضع الهاتف أو ميدالية المفاتيح فى مكان ونسيان

هذا المكان ... وقد تكون أشياء جوهرية كأن ننهمك فى العمل وننسى

التزاماتنا الأخرى سواء الجسدية أو العائلية أو الروحانية

ولكن مع الانتباه واستحضار الذهن واليقظة التامة نستطيع السيطرة على

حياتنا

2) خاطب نفسك

اسألها دائما كيف نستطيع الارتقاء والتميز وسلها دائما أين أقف؟

وهل كل شيء على ما يرام؟

راجع معها الخطة وأنظر لنقاط الخلل التى تحدث وضع خطة طارئة لتعديل

هذا الخلل ولا تمل من سؤال نفسك : ماذا أريد؟

وعندما نطرح هذا السؤال تنتقل

فورا الى التفكير فى خطوات الحل لمشاكلك وتكون خطوت خطوة ايجابية

فى سبيل موازنة حياتك

فعندما تقول مثلا : أريد التمتع بحياة صحية أو

لدى بعض الخلل فى علاقتى

بشريك حياتى أو لدى مشاكل مع رئيسى فى العمل تؤرقنى وأبغى حلها

أو أريد شراء سيارة أو عمل مشروع استثمارى ... حينها ستجد نفسك قد

انتقلت للنقطة المهمة الثالثة وهى (متى)

3) متى ؟

التفكير فى عامل الوقت ومخاطبة الزمن شيء ايجابى ومهم ويشعل دائما

محركات التحفيز والحماسة لديك.

حدد وبدقة متى تبدأ ... ومتى تنتهى من أهدافك ؟

ضع مواقيت دقيقة للبدء والانتهاء ولا تخف من تحديد الوقت ويمكنك ترك

مساحة للمرونة والتغيير عند حدوث طوارىء ... لكن المهم أن يكون لديك

برنامج زمنى واضح.

4) كيف ؟

كيف أصل لما أريد ؟

عند وصولك الى هذه المحطة تكون قد بدأت فعليا فى وضع أمنياتك

على طاولة العمل وقد تكون اجابتك

بأخذ دورة علمية - بتعلم لغة جديدة - أو رحلة لشريك حياتى -

عمل برنامج رياضى - أو الاشتراك فى نادى رياضى.

بوضع هذه الاقتراحات تكون قد بدأت فى التفكير العملى وتنتقل مباشرة

للسؤال الهام القادم وهو:

(5ما الذى يتحتم على فعله كى أحقق هدفى؟

كل شىء الآن مكتوب على ورقة (ماذا أريد - كيف يمكننى فعله - الزمن

الذى أحتاجه للقيام بهذا العمل) أضف الى ذلك أن الذهن يقظ والنفس

تملؤها الحماسة

ولكن تتبقى المبادرة ... لتحيل الأمر الى واقع نعيش فيه.

الآن ينبغى عليك بعمل خطوة عملية والتقط سماعة الهاتف وقم بالمكالمة

التى ستجعل هدفك واقعيا.

احجز مقعدا فى دورة كمبيوتر

احجز طاولة للعشاء أنت وزوجتك فى مطعم تحبه

جدد اشتركك فى نادى رياضى

بهذه الحماسة تكون قد أمسكت بخيوط اللعبة

لعبة النجاح

تحديد المصير

دعنى أسألك سؤال ذو أهمية خاصة يترجم القيم التى

اتكأت عليها فى تحديد أهدافك ؟

وسؤالى:

ما هو أهم شىء فى حياتك الآن ؟

أجب على هذا السؤال وانظر الى ما اخترت من أهداف

لتعرف هل أنت قريب أم بعيد من دائرة اهتماماتك.

سؤال آخر :

هل تمنت نفسك شيئا

آخر وألحت عليك فى نيله حتى

اذا حصلت عليه تملكتك الحيرة

وتساءلت فى دهشة أهذا حقا ما كنت

أرنو اليه ؟

لماذا اذا لست سعيد كما كنت أتوقع ؟

يحدث هذا الأمر قارئى العزيز عندما تطمح فى شىء

لا يتفق مع مبادئك ولم يبنى على قواعد من القيم

الحقيقية التى يتبناها المرء منا.

فى محاضرة لى بعنوان (موعد مع المصير(

قال لى أحدهم :

ظللت طوال عمرى أحلم بزوجة ذات مواصفات خاصة

ولم يهدأ لى بال الا وقد حققت هدفى ولكننى وبعد

أيام قليلة من الزواج لم أجد طعم للسعادة التى كنت

أطمح اليها وسألت نفسى ترى ما
السبب فى ذلك؟

و ادركت للأسف وبعد فوات الأوان أننى كنت أطمح فى

هذا الوقت فى الانطلاق والحرية والسفر واكمال تعليمى

وللأسف تم الطلاق بعد أقل من سنة.

وهذا المثال الواقعى يدلل

لنا أنه اذا كان هناك تعارضا بين ما نريد فعلا وما تريده

أهوائنا .. سترتبك حياتك وتصاب أهدافك الحقيقية

بتشويش وعدم وضوح.

على العكس من ذلك ففى حالة توفر الانسجام بين قيمك واهتماماتك

ورغباتك

ستجد لديك مجموعة كبيرة من الأسباب والدوافع

لتحقيق أهدافك.

والأهم ستجد السعادة والراحة اذا ما تحقق هدفك

الهدف المستمر .. والهدف المنتهى

الناظر الى الأهداف سيجد أن هناك نوع من الأهداف

المنتهية) كبرنامج التخسيس (أو) التوقف عن التدخين(

أو) تعلم اللغة (فهى

تنتهى بانتهاء الشىء المراد تحقيقه.

وأهداف مستمرة ك) التخطيط

لمستقبلك (أو) برنامج

ايمانى (فهى أهداف دائمة مستمرة تظل

مع الانسان طوال حياته.

حاول دائما أن تكسب (ضمة على التاء أثناء القراءة(

أهدافك صفة الاستمرارية .. بأن تعطيها أبعاد أخرى

أكثر عمقا..

فبرنامج التخسيس يمكن أن

يضاف اليه برنامج عن الصحة

الغذائية تتبعه طوال حياتك وتعلم اللغة

قد يتبعه متابعة

دوريات أو نشرات أو مستويات أعلى لتنمية تلك اللغة.

والتوقف عن التدخين قد

تتبعه بالانضمام الى احدى الحملات التى تحارب التدخين

وتحذر منه.

أهم ما فى هذا الأمر أنه يوفر لك أقصى نسبة نجاح

فى هدفك المنتهى

ويجنبك كذلك مخاطر النكوص

بعد تحقيق الهدف وكلنا يرى كم من الأشخاص عادوا

الى التدخين أو السمنة أو التعثر بعد تحقيقهم لنتائج

بسبب حالة التراخى التى لازمتهم أثناء تحقيق ما كانوا

يصبون اليه.

أنواع الهدف

تنقسم الأهداف الى ثلاث أنواع رئيسية وهى:

أهداف قصيرة المدى

والذى يستغرق فى غالب الأمر ما بين ١٥ دقيقة الى

سنة تقريبا والذى يكون هدف محدد بسيط مثل:

الاعداد لاجتماع قادم-

عمل بحث - مشروع تخرج-

حضور دورة - شراء ملابس - القيام برحلة - تحصيل مبلغ

ما من المال.

و أهم ما فى هذه الطريقة أنها تعد طريقة ممتازة للتدريب

على تحديد الأهداف وتنمية عادة التخطيط لديك.

- 2أهداف متوسطة المدى:

وهذا النوع من الأهداف يكون اطاره الزمنى من سنة الى

خمس سنوات والذى يكون عبارة عن:

الحصول على شهادة

دراسية - تغيير سيارة - تجهيز

منزل.

وهذه الأهداف هى استمرارية جيدة للأهداف قصيرة

المدى وتساعدك على الالتزام بتحقيق أهدافك.

- 3أهداف طويلة المدى:

والذى يشمل حياتك بأسرها والذى يخط لك طريقك

فى الحياة ويرسم لك علاقتك بنفسك وخالقك ومن

حولك.

كيف استخدمت هذه الطرق فى

حياتى؟

دعنى أعطيك مثالا شخصيا عن تعاملى مع هذه الأنواع

الثلاثة من الأهداف وكيف نجحت فى تحقيقها.

الأهداف القصيرة فى حياتى:

بدأت حياتى كعامل فى فندق خمس نجوم وكنت فى

بادية عملى أغسل الأطباق ولكنى فى نفس الوقت

كنت أدرس فى شئون الفنادق وفى غضون عام حصلت

على شهادة من معهد الفنادق بمقاطعة كاباك بكندا.

الأهداف متوسطة المدى فى

حياتى:

أحد الأهداف متوسطة المدى فى حياتى هو أن أكون

مدير ادارة المطعم الذى أعمل به ووضعت خطتى والتى

كانت تشمل الحصول على عدة شهادات تقربنى من نيل

هدفى وحددتها فوجدتها.

شهادة فى ادارة الفندق - شهادة فى السلوك

الانسانى - تعلم اللغة الانجليزية بطلاقة - تعلم اللغة

الفرنسية .

وبالفعل قمت بتحديد هذه الخطوات وبدأت التنفيذ الى

أن حصلت عليها جميعا ونلت مرادى وأصبحت بالفعل

مدير ادارة المطعم وحينها بدأت العمل لتحقيق هدفى

طويل المدى

وكان هدفى طويل المدى

هو أن أكون مدير عام لأحد الفنادق الكبرى سنة ١٩٨٦

وكلفنى هذا الهدف الحصول على أعلى ثلاث مراتب

فى ادارة الفنادق وتم مرادى بنجاح والحمد لله.

أحد أهدافى

أن أكون مدرب مشهور وشخصية معروفة وأن أحصل

على جائزة تقديرية علمية.

وفى عام ١٩٩٠ حصلت على جائزة أحسن طالب

بمؤسسة الفنادق الأمريكية (أمريكان هوتيل (والمجلس

الأميركى للدراسات المنزلية.

وظللت فى الدراسة والارتقاء فى عالم الادارة الى أن

قررت افتتاح شركتى الخاصة كى أبدأ دورة جديدة من

الأهداف والطموحات التى تتوافق مع قيمى ومبادئى.

والحمد لله فأنا اليوم أمتلك قدر طيب من الخبرة والتعليم

وأعيش حلمى بمتعة وسعادة.

وبرغم ما واجهنى من عثرات وعقبات وتحديات الا أننى

قررت حينها أن أخوض تحدياتى وقررت أن أتغلب عليها

لأحقق هدفى الى أن كان.

من هنا أقول:

قم أنت أيضا بتحقيق

أهدافك واعمل بجدية على تحقيقها

وحاول أن تزرع دائما بداخلك أهداف قوية وبراقة وأعمل

جهدك فى تحقيقها

واحذر أن تكون أهدافك مجرد

أمنيات .. أو رغبات .. فتلك بضاعة

الفقراء.

وما أكثر أولئك الذين يعيشون فى دائرة الأمانى وليس

لأحلامهم من واقعهم شىء يذكر.

واعمل دائما أن يكون هدفك نابعا

من قيمتك ومبادئك

الداخلية وأن يدور حولهما ولا يفارهما أبدا.

وبهذه التوجيهات القيمة ... أنهى هذا الجزء اليوم

ونتقابل غدا ان شاء الله لنتابع سويا

المبادىء الاثنى عشر لتحديد اللأهداف

ملحوظة هامة

أنا تعمدت أن تكون جزئية الكاتب عندما تكلم عن

انجازاته فى تحقيق أهدافه

أن تكون بألوان مختلفة حتى ألفت نظر الشباب

ويتعلموا منه وتصبح هذه الشخصية العظيمة قدوة لهم

. المبادىء الاثنى عشر لتحديد الأهداف

- 1حدد جيدا ماذا تريد:

ركز كل الأضواء على هدفك واجعله جليا واضحا وكامل

المعالم وواضح التضاريس فى كتابة متعة العمل حتى

نصل الى مكان يجب أولا أن نعلم الى أين نتجه.

من المضحك أن نجد السير ونشمر الساعد للوصول

الى هدف غير واضح المعالم وغير محدد بدقة.

فهذا من شأنه أن يضيع الوقت والجهد

- 2يجب أن يكون هدفك واقعى ويستحق التحقيق:

هل تتصور رجلا يجلس بجوار مدفأة ويقول لها : أعطنى

دفئا أعطك حطبا!

كلام غير منطقى وغير واقعى بالرغم من كون الشخص

الجالس قد حدد بالضبط ماذا يريد (الدفء) الا أن خطواته

للحصول على ما يريد كانت غير واقعية .. لذا عندما تحدد

لك هدفا ما فليكن هذا الهدف منطقيا واقعيا قابل

للتحقيق.

- 3الرغبة المشتعلة :

ما قيمة الهدف الذى لا تحركه رغبة قوية مشتعلة

ان الرغبة القوية هى الأوكسجين الذى تتنفسه الأهداف

كى تحيا على أرض الواقع.

والأهداف بدون رغبة قوية أهداف خاملة ميتة ليس فيها

روح.

فلابد أن تكون رغبتك لتحقيق حلمك رغبة جياشة

ومنطلقة .. لا يستطيع أحد ايقافها .. بل لا تستطيع

أنت نفسك أن توقفها.

- 4عش هدفك :

عندما تحدد هدفك .. حاول أن تراه بكل تفاصيله وتصوره

وكأنه قد تحقق وبأنك جزء منه.

ان التصور هو هو حركة الوصل ما بين العقل الحاضر

والعقل الباطن.

لذا أنصحك قارئى الكريم أن تحاول دائما احياء صورة

واقعية لهدفك ولأن تعيش الهدف بأدق تفاصيله.

فهذا من شأنه أن يعمق من تركيز هذا الهدف فى عقلك

الباطن .. مما يعطيك قوة ودفاعية وحماس أكبر لتحقيقه.

فى علم الميتافيزيا نؤكد دائما على أن العقل مثل المغناطيس

عندما يرى صاحبه يحقق أهدافه (ولو بالتخيل) سيجذب

له الأشخاص والمواقف والآليات التى تساعده على

تحقيق هذا الهدف.

- 5اتخاذ القرار:

بالرجوع الى النقاط السابقة سنجد أننا قد حددنا الهدف

وحددنا مدى واقعيته واستحقاقه للتحقيق وتراه الآن

واضحا جليلا.

نأتى الآن الى النقطة

المحورية وهى قرار تحديد هذا

الهدف

هذا القرار الواعى الذى تتخذه برغبة مشتعلة يحتاج الى

أن تمضيه) وضع ضمة على حرف

التاء (ليصبح واقعا تعيشه ويعيشه معك

الآخرين وأصبح عليك أن تضع هذا الهدف على أرض

الواقع وأخبر من تحب وتعتقد بحبهم لك بقرارك هذا

كى يقدموا لك الدعم والمساندة وهذه الخطوة هى

طريقك لتعيش حلمك ولتجعله واقعا ملموسا.

- 6اكتب هدفك:

أنا لا أترف بالأهداف الغير مكتوبة

هدف غير مكتوب يعنى أمنية - شىء جميل.

أما الأهداف المكتوبة فهى الحقيقة

براين تراسى فى كتابة

)فلسفة تحقيق الأهداف(

يقول) : بالقلم والورقة

يبدأ كل شىء (فببساطة عندما تحتضن

القلم بأناملك تكون قد استدعيت عاملين قويين من

القوة الانسانية .. أحدهما البدنى حيث تمسك القلم

وتحرك يدك والآخر العقلى حيث تفكيرك مشغول بهذا

الهدف ويكتبه ويقرأه وكما أن الصوت القادم من عقلك

الباطن يكون دائم التكرار للهدف المكتوب.

- 7تحديد اطار زمنى:

تخيل معى مباراة لكرة القدم ليس لها وقت محدد

شىء صعب التخيل والاعتقاد .. كذلك هدف لم يحدد

)ضمة على حرف الياء(

له موعد للبدء أو الانتهاء وتحديد موعد لكل هدف يتيح

لك أشياء غاية فى الأهمية كالالتزام والحماسة والقوة.

لكن يجب أن يكون الاطار الزمنى مبنى على أسس

واقعية ومبنية على قدرتك وطاقتك.

- 8اعرف امكانياتك:

رتب ذخيرة مواهبك واعرف ما تملك وما تحتاج الى

امتلاكه ولكل هدف أدوات وانظر ما تملك من أدوات لتحقيق هدفك وما تحتاج له واعرف نفسك جيدا واعمل على سد الخلل الناشىء فى ذخيرة مواهبك.

- 9ادرس المصاعب واستعد لها:

ما دمت سائر الى عالم الطموح فستواجه المصاعب والكبوات حتما والنجاح لا يأتى بسهولة والا لناله كل الناس وفقط من يملون القدرة على الصمود ومد البصر الى المستقبل لاستشفاف العقبات القادمة والاستعداد الجيد لها هم من يملكون القدرة على التحدى وتحقيق أهدافهم.

- 10تقدم:

ضع أهدافك على أرض الواقع والخطوة الأولى دائما ما تكون صعبة ويحتاج المرء دائما الى قوة دافعة فى بداية أى مشروع أو هدف وابدأ الآن فى تحقيق أهدافك بوضعها على أرض الواقع وخذ الخطوة الأولى بلا تردد أو ابطاء . فهذه الخطوة هى البرهان على قوة هدفك.

- 11قيم خططك:

أراد أحد الأشخاص يوما الوصول الى وجهة ما .. فأعد العدة لذلك . وجهز كل ما يحتاجه فى رحلته .. ثم مضى فى طريقه الى وجهته لا تلكىء ولا ابطاء وكان الجو صعبا والظروف غير ملائمة ولكنه وصل أخيرا بعدما بلغ منه الجهد مبلغه وهناك وجد شخص جالس فى هدوء ينظر اليه فى شفقة وعندما أخبره بحاله وكيف أنه أنفق من وقته وجهده الكثير كى يصل لتلك الوجهة قال له الرجل

)حنانيك..لو سألت لأخبرك أحدهم عن نبىء القطار

الذى يأتى الى هنا ..ولكفيت نفسك مثونة التعب(

فقبل أن تمضى فى طريقك لتحقيق هدفك قارئى العزيز

تأكد من أنك قد سألت واستشرت وتسلحت بمعلومات

وخبرات كافية تعيشك على رحلتك كى لا تنفق من وقتك

وجهدك فيما لا طائل من ورائه.

- 12الالتزام:

يقول زج زجلر:

يفشل الناس كثيرا وليس بسبب نقص القدرات وانما

بسبب نقص فى الالتزام.

ويقول توما أديسون:

كثير من حالات الفشل فى الحياة كانت لأشخاص لم

يدركو كم هم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا

على الاستسلام.

لم يكن أديسون ليخرج

لنا المصباح الكهربائى بدون بدون التزام وتصميم حال

حالات الاخفاق الكثيرة التى مر بها وما كان ديزنى

ليصنع تحفته مدينة الأحلام وما كان كولونيلساندرز

مءسس سلسلة مطاعم كنتاكى قد أتحفنا بخلطته

السرية .. فهؤلاء أخفقوا مئات بل آلاف المرات ولكن

التزامهم بتحقيق الحلم الذى انتووه هو الذى مر بهم

الى شاطىء التميز حيث يقف الناجحون فى هذه الحياة.

أحب أن أنبه حضراتكم أننى عندما نقلت هذا الكتاب

أخذت أهم ألأشياء لترويض النفس لتحقيق أهدافها .. وهذا الذى يهمنى

وهنا وصلنا الى عنوان الموضوع الذى سأختم به طالما نقلت صلب الموضوع

ثم سأنقل لحضراتكم ماذا قالوا عن التفكير

ثم أكون أنتهيت معكم لأهم موضوع يفيد الشباب بالذات وكان هذا مقصدى

من نقل هذا الكتاب) الى هنا كان كلامى أنا(

ثم ننتقل مع كلام الدكتور الفقى ونرى ماذا قال فى عنوان

الى الهدف

الآن انت تمتلك الأدوات اللازمة لتحقيق الأهداف التى

تصبو اليها.

ماذا قالوا عن التفكير ؟

فكتور هوجو

غزو الجيوش يمكن مقاومته .. أما غزو الأفكار فلا.

برتراند راسل

معظم الناس يفضلون الموت على التفكير .. وفى الحقيقة فان هذا

ما يفعلونه.

جوهان جوته

عندما تفشل الأفكار تصبح فى متناول اليد.

شارلز براور

الفكرة الجديدة رقيقة ... يمكن قتلها بالسخرية أو التثاوب ويمكن طعنها

بنكتة أو اقلاقها حتى الموت بعبوسة فى الحاجب الأيمن.

ايرا جاسن

أحذر من أفكارك فقد تتحول الى كلمات فى أى لحظة.

جون كيج

لا أفهم لماذا يخاف الناس من الأفكار الجديدة .. فان ما يخيفنى عادة

هى الأفكار القديمة.

جوهان جوتة

كل الأفكار الحكيمة تم التفكير فيها آلاف المرات ولكن لنجعلها أفكارنا نحن

علينا أن نفكر فيها مرة أخرى بصدق حتى تتغلل جذورها فى أعماق

تجاربنا.

بورجيه

يجب أن نعيش كما نفكر ... والا اضطررنا عاجلا أو آجلا أن نفكر كما نعيش.

برتراند راسل

التفكير هو حوار الروح مع نفسها

فولتير

لا يوجد مشكلة تستطيع مواجهة هجوم التفكير المنظم.

رالف ايمرسون

نحن سجناء اللأفكار

هنرى فورد

التفكير من أكثر الأعمال صعوبة ... ولذلك فان

القليلين يقومون به.

و بهذه الأقوال الهامة جدا

أكون انتهيت من تقديمى لحضراتكم شباب اليوم والمستقبل

الأدوات الهامة الازمة للنجاح فى حياتكم